لەسەر شێرپەنجە

پێویستە چی بزانیت؟





ئامادەکردنی
د.عبدالفتاح حمەرەحیم هەورامی
پسپۆڕی پزیشکی کۆمەڵ

لەسەر

شێرپەنجە

پێویستە چی بزانیت؟

ناوی نامیلکە: لەسەر شێرپەنجە پێویستە چی بزانیت؟

ئامادەکار: د. عبدالفتاح حمەرحیم فتاح

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

ساڵی چاپ: ٢٠١١

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٣٦٢)ی

ساڵی (٢٠١١)ی پێدراوە

چاپ و دیزاین: **ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا**

ناونیشان: سلێمانی / شەقامی پیرەمێرد

0770 358 7100 - 0748 013 4669

پێشەکی

شێرپەنجە بەشێوەیەکی گشتی بەیەکێك لەهۆکارە سەرەکییەکانی مردن دادەنرێت لەجیهانی ئەمڕۆماندا، گۆڕانی شێوازی ژیان و پێشکەوتنی ژیان بەپێچەوانەوە بووەتە هۆکاری زیادبوونی ژمارەی توشبووان بەم نەخۆشییە.

پێناسە:

بریتییە لەنەخۆشییەکی درێژخایەن کەلەئەنجامی نائاسایی زیادبوون و لەدەستدانی کۆنترۆڵی خانەکانی لەش روودەدات، پاشان بڵاوبوونەوەی بۆ شانەکانی دەوروبەرو بەشەکانی تری لەش لەگەڵ لەدەستدانی فرمانی ئاسایی ئەندامێك یان زیاتر.

جۆرەكانی شێرپەنجە:

بەشێوەیەكی گشتی شێرپەنجە دابەش دەكرێت بەسەر دوو گروپدا:

١- شێرپەنجەی خاوێن (Benign):

ئەم جۆرە لەشێرپەنجە بڵاونابێتەوەو لەشوێنی دروست بوونیەوە دەمێنێتەوە، چانسی چارەسەركردنی زۆرە.

٢- شێرپەنجەی ناخاوێن (Malignancy):

ئەم جۆرە لەشێرپەنجە بڵاودەبێتەوە بۆ شانەكانی دەوروبەری و بەشەكانی تری لەش، چانسی چارەسەركردنی كەمترە.

بەپێی جۆری شانەكانی لەش، شێرپەنجە بەشێوەیەكی گشتی دابەش دەكرێت بەسەر چوار جۆردا:

١- شێرپەنجەی سیستەمی بەرگری لەش بەلیمفۆما ناودەبرێت.

٢- شێرپەنجەی ئەو شانانەی كەخوێن دروست دەكەن بە لیوكیمیا ناودەبرێت.

٣- شێرپەنجەی رژێنەکان یان سیستەمەکانی ناوپۆشی مندڵدان وەك جۆگەی هەرس و سییەکان و ناوپۆشی تری لەش بەکارسینۆما ناودەبرێت.

٤- شێرپەنجەی شانە بەستەرەکانی وەك ئێسقان، بەستەرەکان و ماسولکەکان بەسارکۆما ناودەبرێت.

جۆرەکانی شێرپەنجە بەپێی ژمارەی حاڵەتەکان و هۆکارەکانی مردن:

بەشێوەیەکی گشتی لەڕووی ژمارەی توشبوونەوە، شێرپەنجەی سییەکان بەیەکەم جۆر دێت لەهەردوو رەگەزەکەدا، بەڵام لەڕووی یەکەم هۆکاری مردن بەهۆی شێرپەنجەوە بریتییە لەشێرپەنجەی مەمك لەئافرەتداو شێرپەنجەی پرۆستات لەپیاواندا.

جۆرەکانی تر لەهەردوو رەگەزەکەدا جیاوازن هەروەك لەوێنەکەدا ئاماژەیان پێدراوە.

حاڵەتە نوێکانی توشبوون بە شێرپەنجە لە جیهاندا لە ساڵی 2009

مێ

ش.مەمك	192,370	27%
سی یەکان	103,350	14%
ریخۆڵەکان	71,380	10%
ناوپۆشی منداڵدان	42,160	6%
لیمفە شانەکان	29,990	4%
شانەکانی پێست	29,640	4%
پەریزادە رژێن	27,200	4%
گورچیلە	22,330	3%
هێلکدان	21,550	3%
پەنکریاس	21,420	3%
هەموو شوێنەکان بەدێکرا	713,220	100%

نێر

پرۆستات	192,280	25%
سی یەکان و بۆریچکەکان	116,090	15%
ریخۆڵەکان	75,590	10%
میزلدان	52,810	7%
شانەکانی پێست	39,080	5%
لیمفە شانەکان	35,990	5%
گورچیلە	35,430	5%
خوێن و مۆخ	25,630	3%
ناودەم و قورگ	25,240	3%
پەنکریاس	21,050	3%
هەموو شوێنەکان بەدێکرا	766,130	100%



Source: [Reprinted with permission of Jemal A, Siegel R, Ward E, et al. Cancer statistics, 2009. CA Cancer J Clin. 2009;59:225-249.]

ڕێژەکانی مردن بە هۆی شێرپەنجەوە لە جیهاندا لە ساڵی 2009

مێ

سی یەکان	70,490	26%
مەمک	40,170	15%
ریخۆڵەکان	24,680	9%
پەنکریاس	17,210	6%
هێلکدان	14,600	5%
لیمفە شانەکان	9,670	4%
خوێن و مۆخ	9,280	3%
ناوپۆشی منداڵدان	7,780	3%
جگەر و جۆگەی زراو	6,070	2%
مێشک و ناوەندە راگەیاندن	5,590	2%
هەموو شوێنەکان بەتێکرا	269,800	100%



نێر

سی یەکان و بۆریچکەکان	88,900	30%
پرۆستات	27,360	9%
ریخۆڵەکان	25,240	9%
پەنکریاس	18,030	6%
خوێن و مۆخ	12,590	4%
جگەر و جۆگەی زراو	12,090	4%
سورێنچك	11,490	4%
میزلدان	10,180	3%
لیمفە شانەکان	9,830	3%
گورچیلە	8,160	3%
هەموو شوێنەکان بەتێکرا	292,540	100%

Source - [Reprinted with permission of Jemal A, Siegal R, Ward E, et al. Cancer statistics, 2009. CA Cancer J Clin. 2009;59:225-249.]

شێوازی ڕوودانی شێرپەنجە:

بەشێوەیەکی گشتی شێرپەنجە بەچەند شێوازێك ڕوودەدات کەبریتین لە:

سفر- روودانی بۆماوەیی لەبۆماوە ماددەی خانەکاندا (زۆرجار بەهۆی بەرکەوتنی خانەکە بەهۆکارە شێرپەنجەییەکانەوە ڕوودەدات).

١- گەورەبوونی بەرەبەرەی خانە شێرپەنجەییەکان بەڵام شێوەکەیان تائێستا ئاساییەو تێك نەچووە.

٢- گەورەبوونی خانە شێرپەنجەییەکان و بەردەوام زیادبوونی ژمارەیان و بەرەبەرە تێکچوونی ئەو شانەیەی کەشێرپەنجەکەی تێدا ڕوویداوە دەست بەدەرکەوتن دەکات.

٣- خانە توشبووەکان گەورەترو زیاتر دەبن لەژمارەدا، بەڵام تا ئەم کاتەش روکاری خانەی توشبوو نەشکێنراوەو لەشوێنی خۆیدا ماوەو نەپەڕیوەتەوە بۆ شانەکانی دوروبەری. ئەم قۆناغە بەدرۆزنە شێرپەنجە ناودەبرێت.

٤- ئەمە کۆتا قۆناغەو خانە شێرپەنجەییەکان دەست بەبڵاوبوونەوە دەکەن بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بۆ شانەکانی

دەوروبەریان و بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆ شانەو پێکهاتووە دوورەکانی تری لەش لەڕێگای خوێن و لیمفە شلەکانەوە.



ئەم وێنەیە قۆناغە جۆربەجۆرەکانی دروستبوونی شێرپەنجە ڕووندەکاتەوە

شێوازی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە

بەشێوەیەکی گشتی شێرپەنجە بەدوو شێواز بڵاودەبێتەوە:

١- شێوازی بڵاوبوونەوەی ڕاستەوخۆ:

واتە خانەشێرپەنجەییەکان ڕاستەوخۆ بڵاودەبنەوە بۆ شانەو خانەکانی دەوروبەری.ئەم جۆرەیان زیاتر لە شێرپەنجە خاوێنەکاندا ڕوو دەدەن.

٢- شێوازی بڵاوبوونەوەی ناڕاستەوخۆ:

واتە خانە شێرپەنجەییەکان لەڕێگەی خوێن یان لیمفە شلەکانەوە دەگوازرێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش دوور لەشوێنی سەرهەڵدانیەوە (بەزۆری لەشێرپەنجەی ناخاوێندا ڕوودەدات).

لە وێنەی داهاتوودا شێوازی بڵابوونەوەی ناڕاستەوخۆ و هەنگاوەکانی ڕوندەکەینەوە



1 - گەشەی خانەکان لە شوێنی خۆیاندا وەک خانەی شێرپەنجە

2- خانە شێرپەنجەیەکان لە شوێنی خۆیاندا جیا دەبنەوە و دەچنە ناو بۆری خوێن یان لیمفە بۆریەکانەوە

3 - خانە شێرپەنجەیەکان لەرێگەی بۆری خوێن یان لیمفە بۆریەکانەوە بلاودەبنەوە بۆ شانەی تر

4- خانە شێرپەنجەیەکان لەرێگەی بۆری خوێن یان لیمفە بۆریەکانەوە دەگەنە شانەکانی تری لەش

5 - خانە شێرپەنجەیەکان لە شوێنە نوێیەکەیاندا دەست بەگەشە و زۆربوون دەکەن و شێرپەنجەیەکی نوێ دروست دەکەن

وێنەی شێوازی بڵاوبوونەوەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ شێرپەنجە پیشان دەدات

نموونەی هەندێك لەشێرپەنجە باوەكان

شێرپەنجەی سییەكان

سەرەكیترین هۆكاری مردنە بەهۆی شێرپەنجەوە (بەتایبەتی لەپیاواندا)و بەربلاوترین جۆری شێرپەنجەیە لەهەردوو رەگەزەكەدا.

هۆكاری سەرەكی:

هۆكاری سەرەكی بۆ توشبوون بەم جۆرەی شێرپەنجە بریتییە لەجگەرە كێشان.

نیشانەكانی:

كۆكەی بەردەوام، ئازاری سەرسنگ.

چارەسەركردنی:

زۆرجار زیاتر لە رێگایەكی چارەسەر پێویستە بەكاربهێنرێت لە جۆری نەشتەرگەری و تیشك و چارەسەری كیمیایی.

ماوە و ڕێژەی ژیان:

تەنها لە١٥٪ی حاڵەتەکان دەتوانن تاماوەی ٥ساڵ پاش توشبوونیان بژین.

شێرپەنجەی ڕێکە و کۆم

دووەم هۆکاری سەرەکی مردنە بەهۆی شێرپەنجەوە.

هۆکارەکانی توشبوون:

تەمەنی زۆر، بوونی پارچە گۆشتی زیادە، بوونی ئەم نەخۆشیە لە باواندا(بۆماوە لەباواندا)، قەڵەوی و نەجوڵان، خۆراك (وەك گۆشتی سور، برژاو یان شەکرە سادەکانی زۆربێت، خواردنەوەی زۆری مادەکهولیەکان، لەگەڵ جکەرەکێشان).

نیشانەکانی:

دەرچوونی خوێن لەکۆمەوە، گۆڕانی کاری ئاسایی ریخۆڵەکان (سکچوون و قەبزی نائاسایی و بەردەوامی ئەم گرفتانە بۆ ماوەیەکی زۆر).

پشکنین:

پشکنینی خوێن لەپیسایی‌دا، هەناوبینی کۆم و ڕێکەو کۆلۆن لەگەڵ وەرگرتنی نمونە بۆ پیشکنینی تاقیگەیی.

چارەسەر:

چارەسەری سەرەتایی بریتییە لەنەشتەرگەری.

شێرپەنجەی مەمك

بەربڵاوترین جۆری شێرپەنجەیە لەئافرەتاندا لەڕووی ژمارەی توشبوونەوەو بەڵام بەدووەم هۆکاری مردن دادەنرێت بەهۆی شێرپەنجەوە لەئافرەتانداو لەپاش شێرپەنجەی سییەکانەوە دێت.

هۆکارە ڕێخۆشکەرەکان بۆ تووشبوون

بۆماوە لەباواندا (واتە لەباوانیدا هەبێت)، بەرکەوتنی درێژخایەن بەڕێژەی بەرزی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەخوێندا (وەك لە حاڵەتەکانی زوو کەوتنە سوڕی مانگانە، درەنگ چوونە تەمەنی نائومێدی، نەبوونی منداڵ یان دواکەوتنی

منداڵبوون بۆ دوای تەمەنی ٣٠ساڵی، قەڵەوی، بەکارهێنانی هۆرمۆنی جێگرەوە وەك چارەسەر، لەگەڵ بەکارهێنانی مادە کهولیەکان)، نەجوڵان، خواردنی کەمی میوە و سەوزە.

زوو ناسینەوەی لەڕێگای:

١- وێنەی تیشکی مەمك.

٢- پشکنینی سەرجێیی مەمك لەلایەن کەسی پسپۆڕەوە.

٣- پشکنینی خۆیی مەمك.

ناسینەوەی لەڕێگای:

١- سۆناری مەمك.

٢- وەرگرتنی نموونە لەشانەکە بۆ هەڵسەنگاندنی شانەزانی.

چارەسەرکردن:

١- نەشتەرگەری (لابردنی گرێکە، لابردنی مەمك).

٢- چارەسەری کیمیایی.

٣- چارەسەری تیشك.

٤- چارەسەری دەروونیو كۆمەڵایەتی.

شێرپەنجەی پرۆستات

یەكێكە لەبڵاوترین جۆرەكانی شێرپەنجە لەپیاواندا و بەدووەم هۆكاری مردن دێت بەهۆی شێرپەنجەوە لەپاش شێرپەنجەی سییەكان.

هۆكاری رێخۆشكەر بۆ توشبوون

زیادبوونی تەمەن، بۆماوە لەباوانەوە(واتە لەباوانیدا هەبێت)، هۆكارەكانی تایبەت بەشێوازی ژیانەوە لەوانە:

١- خۆراكی دەوڵەمەند بەوزەو خۆراكە شیرەمەنیەكان، چەوری ئاژەڵی، كەمی سەرچاوە رووەكییەكان.

٢- قەڵەویو كەمی جوڵان.

٣- دوچاربوونی بەنەخۆشییە گواستراوەكان لەرێگای زایەندییەوە لەكاتی پێشوتردا.

ناسینەوەو دەست نیشانکردنی لەڕێگای:

١- پشکنینی سەرجێیی کۆم.

٢- پشکنینی خوێن بۆ دژەتەنی تایبەت بەپرۆستات (PSA).

٣- سۆنار.

٤- وەرگرتنی نموونە لەشانە.

چارەسەرکردنی:

١- نەشتەرگەری.

٢- ماددەی تیشکاوەری.

تێکڕای تەمەن و ڕێژەی ژیانی:

٩٨٪ی حاڵەتە توشبووەکان تا (٥) ساڵ دەژین دوای توشبوونیان.

شێرپەنجەی ملی منداڵدان

یەکێکــە لــەو شــێرپەنجانەی کەدوچــاری ئەندامــەکانی زاوزێی ئافرەت دەبن.

هۆکاری ڕێخۆشکەر بۆ توشبوون:

توشــبوون بەڤایرۆســی تایبــەت بەبالوکــە لەمرۆڤــدا (HPV).

ناسینەوەو دەست نیشانکردنی:

بریتیە لەوەرگرتنی نمونە لەملی منداڵدان (Pap test).

چارەسەرکردنی:

بریتییــە لەچاودێریکردنی خانــە نائاســاییەکان لــەکاتی جیــاوازدا لــەکاتی هەســتکردنی بەدروســتبوونی خانــەی شێرپەنجەیی، پێویستە لابرێن.

شێرپەنجەی منداڵدان و ناوپۆشی منداڵدان

یەکێکی ترە لەشێرپەنجە باوەکانی ئەندامەکانی زاوزێ لەئافرەتاندا.

هۆکاری ڕێخۆشکەر بۆ توشبوون:

بۆماوە لەباواندا (واتە لەباوانیدا هەبێت)، بەرکەوتنی درێژخایەن بەڕێژەی بەرزی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەخوێندا (وەك لە حاڵەتەکانی زوو کەوتنە سوڕی مانگانە، درەنگ چوونە تەمەنی نائومێدی، نەبوونی منداڵ یان دواکەوتنی منداڵبوون بۆ دوای تەمەنی ٣٠ساڵی، قەڵەوی، بەکارهێنانی هۆرمۆنی جێگرەوە وەك چارەسەر، لەگەڵ بەکارهێنانی مادە کهولیەکان)، نەجوڵان، خواردنی کەمی میوە و سەوزە.

(واتە هەمان هۆکاری ڕێخۆشکەرن کەشێرپەنجەی مەمك دروست دەکەن).

دەست نیشانکردنی:

لەڕێگەی پشکنینی دامێنەوە دەبێت.

چارەسەرکردنی:

لەڕێگەی نەشتەرگەریەوە دەبێت، ئەشکونجێت چارەسەری تیشکی و کیمیایی بەکاربهێنرێت.

تێکڕای تەمەن و ڕێژەی ژیان:

لە٩٦٪ی حاڵەتەکان بۆماوەی(٥) ساڵ دەژین دوای توشبوونیان.

شێرپەنجەی هێلکەدان

شێرپەنجەیەکە کەدوچاری هێلکەدان (ئەندامی زاوزێ) دەبێت لەئافرەتدا.

هۆکاری ڕێخۆشکەر بۆ توشبوون:

بۆماوە لەباواندا (واتە لەباوانیدا هەبێت)، بەرکەوتنی درێژخایەن بەڕێژەی بەرزی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەخوێندا (وەك لە حاڵەتەکانی زوو کەوتنە سوڕی مانگانە، درەنگ چوونە تەمەنی نائومێدی، نەبوونی منداڵ یان دواکەوتنی منداڵبوون بۆ دوای تەمەنی ٣٠ساڵی، قەڵەوی، بەکارهێنانی

هۆرمـۆنی جێگـرەوە وەك چارەســەر، لەگـەڵ بــەکارهێنانی مادە کهولیەکان)، نەجوڵان، خواردنی کەمی میوە و سەوزە.

(واتە هەمان هۆکاری ڕێخۆشکەرن کەشـێرپەنجەی مـەمك دروست دەکەن).

ناسینـەوەو دەست نیشانکردنی:

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نیشانەی نییە، لەبەرئەوە دەست نیشانکردنی کارێکی گرانە.

چارەسەرکردنی:

لەڕێگای نەشتەرگەرییەوە دەبێت.

ماوەی تێکڕای ژیانی:

کەسی توشبوو ماوەی ژیانی کـەم و کورتـە لەبەرئـەوەی درەنگ دەست نیشان دەکرێت.

شێرپەنجەی پێست

یەکێکە لەجۆرە بەربڵاوەکانی شێرپەنجە و زۆری جۆرەکانیان بەتەواوەتی چارەسەر دەکرێن.

هۆکاری سەرەکی و رێخۆشکەر بۆ توشبوون:

بریتییە لەبەرکەوتنە بەر تیشکی رۆژ بۆ ماوەیەکی زۆر (هەردوو جۆرەکەی تیشك)، (کورتە شەپۆل و درێژە شەپۆل).

جۆرەکانی:

شێرپەنجەکانی پێست جیاوازن بەگوێرەی ئەوبەشەی پێست کەدوچاری شێرپەنجەکە دەبێت، لەوانە:

١- شێرپەنجەی خانە بناغەییەکانی پێست (Basal Cell Carcinoma)، کە دوچاری توێژەکانی ژێرەوەی پێست دەبن.

٢- شێرپەنجەی روکارەخانەکانی پێست (Squamous Cell Carcinoma) کە دوچاری توێژەکانی روکاری پێست دەبن.

٣- شێرپەنجەی رەش (Melanoma) کەدوچاری ئەو خانانەی پێست دەبن کە تایبەتن بەڕەنگی پێستەوە، ئەم جۆرەیان مەترسیدارترین جۆری شێرپەنجەیە:



گرنگترین نیشانە بەئاگامێنەرەوەکان شێرپەنجەی پێست بریتین لە دەرکەوتنی لویەك یان برینێك لەگەڵ ئەم نیشانانەدا:

١- نارێکی لێوارەکانی.

٢- نایەکسانی

٣-گۆڕانی ڕەنگەکەی

٤- گەورەبوونی قەبارەکەی

هۆكاره ڕێخۆشكەرەكان بۆ توشبوون بەشێرپەنجە بەشێوەیەكی گشتی

بەشێوەیەكی گشتی هۆكارەكانی توشبوون بـە شـێرپەنجە دابەشدەكرێن بەسەر سێ گروپدا:

١- ئـەو هۆكارانـەی كەبەتـەواوی كۆنترۆڵیـان لەدەسـتی خۆتدایە وەك جگەرەكێشان و خۆراك.

٢- ئەو هۆكارانـەی كەتاڕادەیـەك كۆنترۆڵیـان لەدەسـتی تۆدایە وەك هۆكارەكانی تایبەت بە پیس بوونی ژینگە.

٣- ئەو هۆكارانەی كەبەهیچ جۆرێك ناتوانرێـت كـۆنترۆڵ بكـرێن وەك ڕەگـەزی مـرۆڤ، بۆمـاوە مـاددە یـان ڕوودانـی ڕووداوە سروشتییەكان كەبەركەوتنی تێدابێت بەهۆكارەكانی دروستكردنی شێرپـەنجە (Carcinogen).

لێرەدا بەکورتی ئاماژە دەدەین بەجۆری یەکەم لەهۆکارە ڕێخۆشکەرەکان بۆ توشبوون بەشێرپەنجە (ئەو هۆکارانەی کۆنترۆڵیان بەتەواوەتی لەدەستی مرۆڤدایە) وەك ئەمانەی خوارەوە:

یەکەم: تووتن (جگەرەکێشان):

تووتن و جگەرە یەکێکە لەهۆکارە ناسراو و بەرچاوەکانی شێرپەنجە جۆربەجۆرەکان، بەجۆرێك لەهەندێ جۆری شێرپەنجەدا وەك شێرپەنجەی سییەکان جگەرە بەهۆکاری سەرەکی ئەژمار دەکرێت. لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی جگەرەکێشان ئەگەری نوشبوون زیاد دەکات.

بەشێوەیەکی گشتی زیاتر لەنیوەی مردنەکان لەشێرپەنجەکاندا پەیوەندیان بەجگەرەو تووتنەوە هەیە.

جگەرە و تووتن جگە لەشێرپەنجەی سییەکان، هۆکاری ڕێخۆشکەرن بۆ شێرپەنجەکانی تری ناوچەو ئەندامەکانی لەش لەوانە ناوچەی قورگ (دەنگە ژێکان)، ناودەم، سورێنچك، میزڵدان، گورچیلە، پەنکریاس.



دورکەوتنەوەت لە جگەرەکێشان لە
مەترسی توشبوون بە جگەرە
دەتپارێزێت.

دووەم: تیشکە جۆربەجۆرەکان:

ڕۆژانــە لەسەرچــاوە جۆربەجۆرەکانــەوە ئێمــەی مــرۆڤ دەکەوینە بەر لێشاوی تیشکەکان. بە زانینی جۆر و مـاوەی بەرکەوتن بەتیشکەکان ئاستی مەترسیداریان دیاری دەکات.

تیشکەکان چەند جۆرێکن، لەوانە:

١- تیشکی رۆژ:

بەرکــەوتنی زۆر و بــۆ ماوەیــەکی درێژخایــەن، دەبێتــە هۆکاری زیان گەیاندن بەپێست بەهۆی بەرکەوتن بە تیشـکی سەرو بنەوشــەیی (UV) و لەئەنجامیشـدا دەبێتــە هۆکـاری سەرەکی بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی پێست.

ڕۆژ بەڕۆژ بــەهۆی کـارو چـالاکیەکانی مرۆڤــەوە، ڕێـژەو بڕێکــی زیـاتر لــەم تیشــکانە دەگەنــە ســەر زەوی بــەهۆی

تێکشکانی زیاتری بەرگەهەوای پارێزەری دەوروبەری گۆی زەوییەوە.

شێرپەنجەی پێست یەکێکە لە بەرئەنجامە سەرەکییەکانی بەرکەوتن بەتیشکی رۆژ بۆ ماوەیەکی زۆرو بەبڕێکی زۆر، سوتانی پلەیەك و پلەدوو بەتیشکی رۆژ کەببێتە هۆکاری دروستبوونی دلۆق لەماوەی پێشتردا (لەماوەی هەرزەکاریدا) ئەگونجێت بەس بێت بۆ توشبوونت بەشێرپەنجەی رەش (Melanoma) لەکاتی پیریدا.



بەرکەوتن بۆماوەیەکی زۆر بەتیشکی ڕۆژ
دەبێتەهۆی زوو پیرکردنی پێست و زیادکردنی
چانسی توشبوون بە شێرپەنجە



بەکارهێنانی ماددەی دژەتیشك (لەشێوەی
جێلّ یان کرێم) کاریگەرە لەپارێزگاریکردنت لە
توشبوون بەشێرپەنجەی پێست بەتایبەتی
لە مرۆڤە پێست ڕەشەکاندا

٢- تیشكی ئێكس (X-Ray)؛

ئـەم تیشـكە یەكێكـە لەتیشـكە مەترسـیدارەكانی تـ كەئەگونجێت لـەهۆكاری جیـاوازو بەڕێگـەی جۆربـەجۆر بـا مـرۆڤ بكـەون لەوانـە تیشـكە گەردوونیـەكان، خـاك، هـەو لەگـەڵ ئـاو. یـان ئـەگونجێت لەڕێگـەی پشـكنینی وێنـ تیشكییەكانەوە بەرمرۆڤ بكەوێت.



بەكارهێنانی پشكنینی وێنەی تیشكی (ئەشیعە)
لەكاتی زۆر پێویستدا نەبێت دەبێت
بەكارنەهێنرێت.

٣- گازی رادۆن؛

مـرۆڤ ئـەگونجێت بـەجۆرێكی تـر بـەر تیشـك بكـەوێت لەڕێگەی هەندێك گـازەوە وەك گـازی رادۆن كەلـەناو زەویـدا دروسـت دەبێـت و دواتـر لـەڕێگای قڵـیش یـان هـەر كونێـك كەلەزەویدا دروست بووە دەردەپەڕێت و دێتە دەرەوە. بـەم شێوەیە ئەگەر لەهـەر شـوێنێكدا كەشـوێنی نیشـتەجێبوونی

مرۆڤ بێت و ئەو گازەی لێوە دەردەپەڕێت چانسی توشبوون بەشێرپەنجە زیاددەکات.

ئەگەر هەر شوێنێك مەترسی ئەوەی لێکرا کەگازی رادۆنی لێ دەربچێت ئەوا خانووەکانی ئەو شوێنە پێویستە پشکنینیان بۆ بکرێت، ئەگەر گازی رادۆن هەبوو ئەوا پێویستە سیستەمی هەوا گۆڕکێ بەباشی رێك بخرێت تاوەکو رێگەبگرێت لەپەنگ خواردنەوەی گازەکە بەجۆرێك کەمەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤ دروست بکات.

سێیەم: خواردنی گیراوە کهولیەکان (مەشروب) لەگەڵ راهێنان و جوڵەی لەش:

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین لەم روانگەیەوە هۆکارەکان دابەش بکەین بەسەر سێ گروپدا:

١- لەخۆراکدا:

چوار هۆکاری سەرەکی لەخۆراکدا بەشێوەی کاریگەرو راستەوخۆ دەبنەهۆی شێرپەنجە ئەوانیش:

- زۆرخواردنی گۆشت.

- زۆر بەکارهێنانی چەوری.
- کەم خواردنی میوەو سەوزە.
- کەم خواردنی پێکهاتە گەنمیو دەنکۆڵەییەکان.

٢- گیراوە کهولییەکان (مەشروبات):

زۆر بەکارهێنانی ئەم ماددانـە دەبێتـەهۆی کەمکرنـەوەی خـواردن و هەڵمـژینی پێکهاتــەو دەنکۆڵـە سوودبەخشـەکانی نێو خۆراك و ئەمەش کاردەکاتە سەر لاوازکردنی سیسـتەمی بەرگری و زیادبوونی چانسی توشبوون بەشێرپەنجە.



بەکارهێنانی مادده کهولیەکان بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕۆژانە دەبێتەهۆی شێرپەنجەی جۆربەجۆر

٣- جوڵە و ڕاهێنانی لاشەیی:

ئەنجامـدانی چـالاکی و ڕاهێنــان و جوڵـەی لـەش دەبێتـە هۆکـاری کەمکردنــەوەی چانســی توشــبوون بەشـێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن. جوڵە و ڕاهێنان دەبێتـەهۆی

کەمکردنـەوەی قـەبزی، بەمـەش پیسـایی ماوەیـەکی کـەم دەمێنێتەوە لەکۆلۆندا، بەمـەش چانسـی مـژینی ئـەو مـاددە ژەهراویانەی کەلەپیسایی مرۆڤدان و هۆکـارێکی بـەهێزن بـۆ توشبوون بەشێرپەنجە کەم دەبێتەوە.

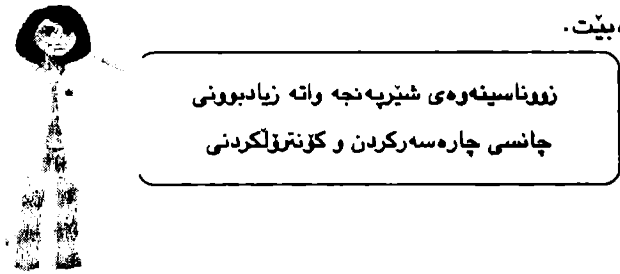
هەروەها وەرزش و جولآن دەبێتـە هۆکـاری بـەهێزکردنی ماسـولکەکانی ریخۆڵـەو بەمـەش جولـەی ریخۆڵـەکان زیـاتر دەکات کەدەبێتە هۆکاری کەمبوونەوەی قەبزی.



سیستەمی خۆراکی دروست بریتی‌یە لەخۆراکی
کەمچەوری، گۆشتی کەم، خواردنی سەوزە و
میوەی زۆر، دەبێتەهۆکاری سەرەکی بۆ
کەمکردنەوەی چانسی توشبوون بە شیچرپەنجە

زوو ناسینەوە و زووو چارەسەرکردنی شێرپەنجە

گرنگترین هەنگاو بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ شێرپەنجە بریتییە لەزوو ناسینەوە و زوو دەست نیشانکردنی. زوو ناسینەوەی شێرپەنجە پشت بە چەند ڕێگایەك دەبەستێت کەبریتین لە پشکنینێکی خۆیی (واتە کەسەکە خۆی بۆ خۆی دەیکات)، لەڕێگای دەرکەوتنی چەند نیشانەیەکەوە، یان لەڕێگای پشکنینی تاقیگەییەوە دەبێت.



یەکەم: نیشانەکان (نیشانە بەئاگا هێنراوەکان)

دەرکەوتنی نیشانەکان و ناسینەوەیان لەلایەن خودی کەسەکە یان پسپۆری تەندروستیەوە بەسەرەتا هۆکارو

سەرەکیترین هۆکار ئەژمار دەکرێن لەزوو دەستنیشانکردن و زوو چارەسەرکردنی حاڵەتەکاندا.

نیشـانەکانی شـێرپەنجە لەجۆرێکـەوە بـۆ جـۆرێکی تـر جیـاوازن، بـەڵام بەشـێوەیەکی گشـتی چـەند نیشـانەیەکی سەرەکی هەن کەپێویستە هەموو مرۆڤێك ئاشنابێت پێیان و تایبەتن بەهەموو سیستەمەکانی لەشـەوە، ئـەو نیشـانانەش لەوشــــــەی ئینگلیــــــزی کەوشـــــــن (CAUTIOS)دا کۆکراونەتـــەوە کەلـــە خـــوارەوەدا ئاماژەیـــان پێـــدەدەین بەجۆرێك هەر پیتێك هێمایە یەکە و نیشانەیەکمان پیێ ئاشنا دەکـات و بـەم جـۆرەش بەهەشـت پیـت وشـەکە دروسـت دەکەن.

ئاگادارکردنەوە (CAUTIONS)

١- ڕوودانـــــی گۆڕانکـــاری (C=change) لـــەکاری ئاسایی ریخۆڵە و میزڵداندا وەك سکچونی بـەردەوام، قـەبزی بەردەوام، میزی خوێناوی، میزگیران.

٢- چاکنەبوونەوەی برین لەپێشدا (A= Asore) واتە برینێك بۆ ماوەی درێژخایەن لەهەر بەشێکی لەشدا

بمێنێتەوەو چاك نەبێتەوە.

٣- خـــوێن بـــەربوون یـــان دەردراوی نائاســـایی (U=Unusual) لەهەر شوێنێکی لەشەوە بێت.

٤- ئەستوربوون (T=Thickning) یان گریێ لەهـەر بەشێکی لەشدابێت و بەکتوپڕیو بەخێرایی دەربکەوێت.

٥- نەتوانینی هەرسکردنی خۆراك (I=Indigesion) یان گرانی قوتدانی خۆراك.

٦- گۆڕانکـــاری روون و ئاشـــکرا (O=Obvious) لەبالوکە یان هەر دەرپەڕیوێکی تری تریش.

٧- کۆکـەی نارەحـەت (N=Nagging) یـان گـۆڕانی دەنگـی مـرۆڤ بـۆ ماوەیـەکی زۆر (دەنگـی وەك ئەسـپی لێ بێت).

٨- دابەزینی کتوپڕی (S=Sudden) کێشی لەش.

ئەم نیشـانانەی سـەرەوە ئـەگونجێت لـەکاتی توشـبوون بەچـــەند حاڵـــەتێکی ســـوك و ئاســـایی رووبـــدەن وەك سـەرمابوون، یـان خـواردنی زۆر. پێویسـتە بـۆ دڵنیابوونـت لەکاتی روودانی ئەم نیشانانە سەردانی پزیشـکی تایبەتمەنـد

بکرێت بەتایبەتی کاتێك ماوەی بەردەوام بوونیان زیاتربوو لەهەفتەیەك یان ئەگەر زیاتر لەجارێك سەریان هەڵدایەوە.



بوونی ئەم نیشانانە مەرج نیە تەنها لە شێرپەنجەدا ڕووبدەن، بەڵام باشتروایە لە کاتی ڕوودانیاندا سەردانی کەسی پسپۆر بکەیت .

دووەم: پشکنینی پزیشکی:

ئەم ڕێگایەش یەکێکە لەهەنگاوە گرنگەکان بۆ زوو ناسینەوەی شێرپەنجە. کەسێکی پسپۆڕ لەبواری پزیشکیدا بەم کارە هەڵدەستێت. زۆرجار ئەگونجێت گرێیەك یان هەر نیشانەیەکی تری بەئاگاهێنەرەوە بەجۆرێك بێت یان لەشوێنێکی لەشدابێت کەکەسەکە خۆی نەتوانێت بەئاسانی هەستی پێبکات یان بیناسێتەوە، بەڵام کەسی پسپۆڕ دەتوانێت بیدۆزێتەوەو ئاشکرای بکات.

ئـــەم كـــارەش بەشـــێوەیەكی گشـــتی بـــەدوو شـــێوە ئەنجام دەدرێت:

یەكەم: پشكنینی سەرجێیی (فحص سريري):

ئەم كارە لەلایەن پزیشك یان پسپۆڕی تایبەتەوە ئەنجام دەدرێـــت و لـــەكاتی پشـــكنینی ســـەرجێیی دەتوانێـــت نیشـــانەیەكی بەئاگاهێنـــەرەوەكان بدۆزێتـــەوە، ئـــەم كـــارە ئـــەگونجێت بەدەســـت یـــان بەبـــەكارهێنانی ئـــامێری تایبـــەتی پزیشكی ئەنجام بدرێت.

دووەم: پشكنینی تاقیگەیی:

لـــەڕێگای پشـــكنینە تاقیگەییـــە جۆربـــەجۆرەكان بەكاردەهێنرێت بۆ ئەم مەبەستە، وەك وێنەی تیشكی مـــەمك (مەمۆگرام) كـــەبۆ زوو ناسینەوەی گرێـــی مـــەمك بـــەكاردێت، پشـــكنینی بۆمـــاوەیی بـــۆ ئەوكەســـانەی كەلەباوانیانـــدا شێرپەنجەیان هەیە یان نیشـــانەی بەئاگاهێنـــەرەوەیان هەیـــە بـــۆ دیـــاریكردنی ئـــەو بۆمـــاوە ماددەیـــەی كەلێپرســـراوە لەدروستكردنی شێرپەنجە، یان وەرگرتنی نموونـە لـەدامێنی

ئافرەتان (Pap smear) بۆ دیاریکردنی شێرپەنجەی ملی منداڵدان.

سێیەم: پشکنینی خۆیی (Self edam):

ئەم رێگایەش یەکێکە لەهەنگاوە گرنگەکانی تری زوو ناسینەوەی شێرپەنجە. ئەم رێگایانە پێویستە هەموو کەسێك ئاشنایان بێت لەسەر شێوازی ئەنجامدان و کاتی ئەنجامدانیان لەگەڵ سەرنجدان بەنیشانە بەئاگاهێنەرەوەکان لەکاتی ئەنجامدانی پشکنینەکاندا.

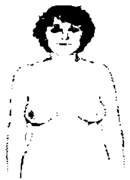
ساڵانە بەهەزارەها حاڵەتی جۆربەجۆری شێرپەنجە لەکاتی سەرەتا شێرپەنجەکاندا بەزوویی دەستنیشان دەکرێن لەرێگای پشکنینی خۆییەوە.

لێرەدا بەکورتی ئاماژە بە چەند پشکنینێکی خۆیی دەدەین بۆ دەستنیشانکردنی پێشوەختی چەند شێرپەنجەیەك. لەوانە:

١- پشکنینی خۆیی مەمك:

بریتییە لەپشکنینی مانگانەی مەمك لەکچاندا و لەتەمەنی ١٨ساڵییەوە پێویستە ئەنجامی بدەن.

هەنگاوەکانی پشکنینی خۆیی مەمك



1

هەنگاوی یەکەم: وەستان لەبەردەم ئاوێنەیەکدا پاش لابردنی جلەکانی پاشان سەیرکردنی هەردوو مەمکەکە و بەراوردییکردنیان لەرووی قەبارەو شێوە و رەنگی پێست و شێواز و رەنگی گۆی مەمك.



2

هەنگاوی دووەم: هەر دوو دەست ئەخەرە پشتی سەرتەو پاشان کەمێك فشار ئەخەرە سەر پشتی سەرو مل و دواتر سەیری هەردوو مەمکت بکە بۆ ناسینەوەی هەرگۆڕانکارییەك(وەك لەهەنگاوی یەکەمدا)



3

هەنگاوی سێیەم: هەردوو دەستت لەناو قەدتدا دەبێ و پاسان سەیری هەردوو مەمکت بکە بۆ ناسینەوەی هەر گۆڕانکارییەك(وەك لەهەنگاوی یەکەم ئاماژەی پێکراوە)



4



5

هەنگاوی چوارەم و پێنجەم : دانانی دەستێکت لەپشتی سەردا(دەستی چەپ) پاشان پشکنینی مەمکەکەت(مەمکی چەپ) بەدەستەکەی تر(بەبەکارهێنانی ٣ سەرپەنجەی دەستی راست) دەست بکە بە پشکنینی مەمکی چەپ لەگۆشەیەکی دەرەوە و بەشێوەیەکی بازنەیی ئادەگەیتە گۆی مەمك، دڵنیابە کە تەواوی ناوچەکانی مەمکەکەت پشکنیوە. هەروەها پێویستە بەهەمان شێوە پشکنین بۆ ناوچەی نێوان بن باڵ و مەمکەکە ئەنجام بدەیت.



6

هەنگاوی شەشەم: پاڵکەوتن لەسەر پشت بەدانانی راخەرێك لەژێر شانەکانتاو پاشان پشکنینی هەمان هەنگاوی چوارەم دووبارە بکەرەوە(بەتایبەت بۆ پشکنین بۆ گرێ)

٢- پشكنينى خۆيى گونەكان:

بريتييە لەئەنجامدانى كردارى پشكنين بۆ گونەكان لەلايەن خودى كەسەكەوەو ئەويش لەڕێگاى بەكارهێنانى دەستيەوە كەپەنجە گەورەو پەنجەكانى ترى دەستێكى بەكاردەهێنێت بۆ سوڕاندن و جولاندنى هەر گونێك، گونەكان پێويستە نەرم بن. لەكاتى هەستكردن بەهەر رەقبونێك يان گەورەبوونێك يان گۆڕانى شێوەكەيان پێويستە بەزوويى سەردانى پزيشكى پسپۆڕ بكرێت.

ئەم كردارە پێويستە لەتەمەنى لاوێتييەوە (١٥-٢٠سالّ) ئەنجام بدرێت بەشێوەيەكى ناوبەناو.

شێرپەنجەى گونەكان كوشندەيە لەبەرئەوەى زۆر بەخێرايى بلاودەبێتەوە.



١- وەستان لەبەردەم ئاوێنەدا و سەرنجدان بۆ دیاریکردنی هەڵئاوسان و ناتەواوییەک.
٢- گرتنی گونەکان بە دەستێک و پشکنین هەردوکیان بە دەستەکەی تری.
٣- هەڵسورانی گونەکان لەنێوان پەنجە گەورە و چوارپەنجەکانی تری دەست بەمەبەستی هەستکردن بە هەر لو و یان ناتەواوییەک



پشکنینی خۆیی گونەکان

٣- پشکنینی خۆیی پێست:

بریتییە لەئەنجامدانی پشکنینی پێست بۆ هەر نیشانەیەکی نائاسایی (هەڵئاوسان، گۆڕینی شێوە، خوێن بەربوون) بەتایبەتی لەکاتی خۆشۆردندا. باشتروایە لەبەر

ئاوێنەیەکی گەورەدا ڕابوەستیت و سەیری هەموو پێستی لەشت بکەیت.

هەنگاوی ١



پشکنینی لەش لەپێشەوە و دواوە بەهۆی ئاوێنەوە پاشان لای چەپ و ڕاست بەرز کردنەوەی قۆڵ

هەنگاوی ٢



نوشتاندنەوەی ئانیشکەکە

سەیر کردنی وورد ی بازوو و دواوەی بەشی سەرەوەی قۆڵ و ناولەپەکان

هەنگاوی ٣



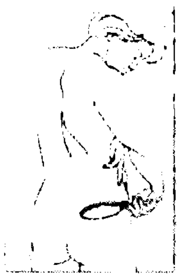
سەیر کردنی وورد ی پشتی لاق و و قاچ و بۆشایی نێوان پەنجەکان و بنی پێیەکان

هەنگاوی ٤



پشکنینی بەشی پشتەوەی مل و شان لەڕێگەی ئاوێنەی دەستیەوە

هەنگاوی ٥



لە کۆتاییدا پشکنینی پشت و سمت و ناوچەی زاوزێ لەڕێگەی ئاوێنەی دەستیەوە

چارەسەرکردنی شێرپەنجە

پاش دەست نیشانکردنی شێرپەنجەکەو جۆرەکەی، ئەوا راستەوخۆو بەزوویی پێویستە لەسەنتەرێك یان نەخۆشخانەیەکی تایبەتمەندو لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە دەست بکرێت بەچارەسەرکردنی حاڵەتەکان.

بەهۆی پێشکەوتنە یەك لەدوای یەکەکانی بواری پزیشکی، توانراوە تارادەیەکی باش زۆرێك لە جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجە (تەنانەت بەجۆرە کوشندەکانیشەوە) چارەسەر بکرێن بەهۆی زوو ناسینەوەو زوو چارەسەرکردنی لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە.

چارەسەرکردن ئامانجێکی سەرەکی دەهێنێتەدی کەبریتییە لەتێکشکاندنی خانەو شانە شێرپەنجەییەکان، ئەمەش بەدوو شێواز دەبێت:

١- لابردنی خانەو شانە شێرپەنجەییەکان لەلەشدا.

٢- تێکشکاندنی خانەو شانە شێرپەنجەییەکان لەلەشدا.

بەشێوەیەکی گشتی چارەسەرکردنی شێرپەنجە پشت بەچەند هۆکارێك دەبەستێت لەوانە خاسیەتەکانی کەسی توشبوو و جۆری شێرپەنجەکەو ماوەی توشبوون و ئەگەری بڵاوبوونەوەو بوونی پێداویستی گونجاو بۆ ناسینەوە و چارەسەرکردن.

رێگاکانی چارەسەرکردن بەشێوەیەکی گشتی بریتیەن لە:

یەکەم: رێگای نەشتەرگەری:

بریتییە لەلابردنی خانەو شانە شێرپەنجەییەکان لەرێگای نەشتەرگەرییەوە، ئەم رێگایە بۆ زۆرێك لەشێرپەنجە جۆربەجۆرەکان بەکاردەهێنرێت و ئەمەش وادەکات کە شێرپەنجەکە لەگەشەکردن بخات، بەزۆری بۆ شێرپەنجە بچوکەکان بەکاردەهێنرێت. چانسی سەرکەوتنی ئەم چارەسەرە کەمتر دەبێتەوە کاتێك شێرپەنجەکە تەشەنەی کردبێت و بەشانەکانی دەوروبەروو ئەندامەکانی تری لەشدا بڵاوبوبێتەوە.

دووەم: ڕێگای بەکارهێنانی تیشك:

بریتییە لەبەکارهێنانی تیشك بۆ تێکشکاندنی خانە شێرپەنجەییەکان لەڕێگای سەرچاوەیەکی دەرەکی تیشکدەر لەدەرەوەی لەش یان لەڕێگای دانانی سەرچاوەی تیشکەکە لەلەشدا (وەك حەب یان دەرزی)، ئەم ڕێگایە زۆرجار لەگەڵ ڕێگای نەشتەرگەری بەکاردەهێنرێت پێکەوە.

سێیەم: ڕێگای بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی:

بریتییە لەتێکشکاندنی خانەو شانە شێرپەنجەییەکان لە لەشدا لەڕێگای بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی تایبەتەوە وەك چارەسەر. ئەمڕۆ لەجیهاندا زیاتر لە٤٠ماددە وەك ماددەی دژە شێرپەنجە بۆ ئەم مەبەستە بەکاردەهێنرێن. ئەم ڕێگایە کاریگەرە بەتایبەتی لەو جۆرە شێرپەنجانەدا کەبەلەشدا بڵاوبوونەتەوەو لەیەك شوێندا نەماون. ئەم ماددانە چەند کارێك دەکەن لەوانە چارەسەرکردن، ڕێگاگرتن لەبڵاوبوونەوە، نەهێشتنی ئازار.

زۆرجار ئەم جۆرە لەچارەسەر لەگەڵ ڕێگای تری چارەسەر وەك ڕێگای تیشك بەکاردەهێنرێت.

ماکە نەویستراوەکان (مضاعفات)ی چارەسەرە جۆربەجۆرەکان

تـەواوی رێگاکـان کـەم تـا زۆر مـاکی نەویسـتراو دروسـت دەکـەن لـەکاتی بـەکارهێنان یـان پـاش بـەکارهێنانیان. بـۆ نموونـە بـەکارهێنانی تیشـك یـان مـاددە کیمیاییـەکان ئـەگونجێت ببێتـە هۆکـاری لـەناوبردنی شـانەی زینـدووی ئاسایی لەو ناوچەیەدا کەتیشکەکەی بەردەکـەوێت و دەروی ناوچە شێرپەنجەییەکانی داوە. هەروەها هەمان ئـەم مادانـە ئەگونجێت ببنەهۆی ئازارگەیانـدن بەپێسـت، وەرینـی تـوکی سەر، سکچون و رشانەوە، دابەزینی بەرگری لەش...هتد.

ڕێگای خۆپاراستن لەشێرپەنجە

زۆرێك لەهاوڵاتیان بێئاگان لەگرنگی ڕۆڵی خۆپاراستن و ڕێگەگرتن لەشێرپەنجە، ئەمەش بەهۆی کەمی زانیاریانە لەم بارەیەوە. توێژینەوە نوێکان دەریانخستووە دوو لەسەر سێی هەموو شێرپەنجە دەتوانرێت ڕێگەیان لێبگیرێت یان کۆنترۆڵ بکرێن.

هەنگاوەکانی خۆپاراستن بەچەند شێوازێك و لەچەند ڕوویەکەوە دەبێت، لەوانە:

یەکەم: هەڵبژاردنی خۆراکی تەندروست:

هەڵبژاردنی خۆراکی دروست دەتوانێت ببێتە هۆکاری کەمکردنەوەی شێرپەنجە جۆربەجۆرەکان بەڕێژەیەکی ئێجگار بەرچاو (٣٠-٤٠٪ی بۆ هەموو شێرپەنجەکان). لێرەدا چەند ڕێگایەکی گرنگ دەخەینە بەرچاو بۆ ڕەچاوکردنیان لەکاتی ئامادەکردن و بەکارهێنانی خۆراکدا. لەو ڕێنمایانەشدا:

١- رۆژانــه هەوڵبــدە (٥-٩ جــار) میــوەو ســەوزەی جۆربــەجۆر بەکاربهێنــە، ئەمــەش ئــەگونجێت بەشــێوازی جیاوازبێـت لەوانـە شـەربەت، زەڵاتـە، خـواردنی سـەرەکی ژەمەکان، خۆراکی نێوان ژەمەکان.

میوەو سەوزە دەوڵەمەندن بەچەندین ماددە کە بە دژە شێرپەنجە ئەژماردەکرێن.

٢ - خواردنی خۆراکی کەم چەوری.

خـواردنی خـۆراکی زۆر چـەور دەبێتـەهۆی زیـادکردنی ئەگــەری توشــبوون بەشــێرپەنجەی کۆلــۆن، پرۆســتات، ناوپۆشی منداڵدان.

٣- خواردنی برێکی کەم لەگۆشتی ئاژەڵ (گۆشتی سور) زۆربەی توێژینەوەکان هاوڕان لەسەر زیادکردنی چانسی توشبوون بەشێرپەنجەی جۆگەی هەرس و پرۆستات لەو کەسانەی کەگۆشتی سور زۆر بەکاردەهێنن.

باشترین جێگرەوە بۆ گۆشتی سور برتییە لەگۆشتی مریشك و ماسی.

٤- خواردنی بەرهەمی شیرەمەنی ٢-٣جار لەڕۆژێکدا.

خواردنی شیری کەم چەوری یان ماست بەشێوەیەکی رۆژانــە دەبێتــە هۆکــاری دابینکردنــی برێکــی پێویســت لەماددەی کالسیۆم کەبەماددەیەکی دژە شێرپەنجە ئەژمار دەکرێت بەتایبەتی شێرپەنجەی ریخۆڵە ئەستورە (رێکە و کۆم).

٥- دورکەوتنەوە یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ماددە کهولییەکان.

خــواردنی مــاددە کهولییــەکان هۆکــاری ســەرەکییە بــۆ توشبوون بەشێرپەنجەی کۆلۆن، مەمك، جگەر. ئەگەر ئەم مادانە لەگەڵ جگەرەدا بەکاربهێنرێن ئەوا چانسی توشبوون بەشێرپەنجەی سەرو مل زیاد دەکەن. لێرەدا پێویستە دوربکەویتــەوە لەبــەکارهێنانی ئــەم ماددانــە یــان کەمکردنەوەیان بەجۆرێك رۆژانە لەدووجار زیاتر بەکارنەیەت لەپیاوداو یەك جار لەژنداو برەکەشی لەجارەکاندا کەم بکرێتەوە.

دووەم: هەوڵبدە چالاکی و ڕاهێنانی ڕۆژانەت هەبێت:

توێژینـــەوەکان دەریانخستـووە کەئەنجامـدانی ڕاهێنــانی ڕۆژانە بەشێوەیەکی ڕێك وپێك و بەرنامە بۆ داڕێژراو دەبێتـە هۆکـاری کەمکردنـەوەی ئەگـەری توشـبوون بەشـێرپەنجە جۆربـــەجۆرەکان لەوانـــە شـــێرپەنجەی کۆڵـــۆن، مـــەمك، پرۆستات.

لەش لەم بارەیەوە سود لەهەر جۆرە وەرزشێك دەبینێت کەلـەڕووی توندییەتیـەوە مامناوەنـدبێت (وەك ڕێ ڕۆشـتنی خێرا، ڕاکردن، پاسکیل سواری، مەلەکردن) بەجۆرێك ڕۆژانـە بۆماوەی نیو کاتژمێر (٣٠ خولەك)و لەهەفتەیەکدا پێـنج ڕۆژ ئەنجام بدرێت.

بۆ ئەم مەبەستە چەند ڕێنماییەك ئاماژە پێدەدەین:

١- هەوڵبدە ڕۆژانە بۆماوەیەك بەپێ هاتوچۆ بکەیت (بـۆ شوێنی کارکردنی ڕۆژانە).

٢- بـــەکارهێنانی قادرمـــە لـــەجیاتی بەرزکـــەرەوە (مەسعەد).

٣- هەوڵبدە هەمیشە بۆ بازاڕکردن ئۆتۆمبێلەکەت دوور

لەبازاڕەوە رابگریت بۆئەوەی ماوەیەك بەپێ بڕۆیت.

٤- گەڕان و پیاسەکردن لەنێو پارك و باخچەکاندا.

٥- بەکارهێنانی پاسکیل.

سێیەم: دووربکەومرەوە لەدوکەڵی جگەرە:

جگەرە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ زۆرێك لەشێرپەنجە جیاوازەکان لەوانە جگەرە هۆکاری سەرەکییە بۆ ٩٠٪ی هەموو جۆرەکانی شێرپەنجەی سییەکان. بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ رۆژانە دوو پاکەت یان زیاتر بکێشێت ئەوا لەهەموو پێنج کەسێکدا یەکێکیان دوچاری شێرپەنجەی سییەکان دەبن

هەروەها جگەرەو دوکەڵەکەی دەبێتە هۆکاری رێخۆشکەر بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی میزڵدان، قوڕگ، پەنکریاس، ناودەم لەگەڵ ملی منداڵدان.

هیچ کاتێك درەنگ نییە بۆ وازهێنان لەجگەرەکێشان، دوای ماوەیەك لە دوورکەوتنەوە لەجگەرە وەك کەسێکی جگەرە نەکێشت لێدێتەوەو لەشت پاك دەبێتەوە لەپێکهاتە کوشندەکانی جگەرە.

جگەرەو تووتن بەهەموو جۆرەکانیەوە مەترسی لەسەر تەندروستی مرۆڤ دروست دەکەن.

چوارەم: راگرتنی کێشی لەش لەبارێکی تەندروستدا

کێشی لەشی زیاد لەباری ئاسایی لەمرۆڤی پێگەیشتوودا بەهۆکارێکی رێخۆشکەر ئەژمار دەکرێت بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی کۆلۆن، ناوپۆشی منداڵدان، شێرپەنجەی مەمك (لەتەمەنی بێئومێدیدا) سورێنچك، پەنکریاس، گورچیلە.

پێنجەم: پاراستنی پێستت لەبەرکەوتنی زۆر بە تیشکی خۆر:

تیشکی رۆژ بەتایبەتی لەوەرزە گەرمەکان و بەتایبەتی تر لەکاتژمێر ١٠ی سەرلەبەیانی بۆ ٤ی پاش نیوەڕۆ بەهۆکارێکی رێخۆشکەرو سەرەکی دادەنرێت بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی پێست. شێرپەنجەی پێست یەکێکە لەشێرپەنجە بەربڵاوەکان. ئەو شوێنەی پێست کەدوچاری

سوتان دەبێت بەهۆی تیشکی رۆژەوە دەبێتە هۆکارێکی سەرەکی بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی پێست.

گرنگترین رێنمایی بۆ پاراستن لەمەترسیەکانی تیشکی خۆر بۆ سەر پێست:

١- دورکەوتنەوە لەمانەوەی زۆر لەبەر تیشکی رۆژدا بەتایبەتی لەکاتژمێر ١٠ی سەرلەبەیانی تاوەکو ٤ی پاش نیوەڕۆ.

٢- ئەگەر لەبەر تیشکی رۆژدا مایتەوە، هەوڵبدە پێستت بەجل و بەرگ دابپۆشیت یان ماددەی پارێزەر لەتیشکی خۆر وەك کرێم یان جێلّ یان هەر جۆرە مادەیەکی تر کەبۆ ئەم مەبەستە دروست کراوە بەکاری بێنە. دانانی ئەم مادانە پێویستە بەنیو کاتژمێر پێش چوونە بەرخۆر بێت بۆ ئەوەی پێستت بتوانێت بیمژێت.

٣- نابێت کۆرپە بەشێوەیەکی راستەوخۆ بخرێتە بەردەم تیشکی خۆر و پێویستە بەجل وبەرگ دابپۆشرێت و نابێت ماددەی پارێزەر لەتیشکی خۆر لەو کۆرپانەدا بەکاربهێنرێت کەتەمەنیان لە ٦مانگ کەمترە.

٤- منـــدالْ پێویســـتە فێربکرێـــت لەســـەر شـــێوازی بەکارهێنانی ماددەی پارێزەر لەتیشکی ڕۆژ.

شەشــەم: ئەنجامــدانی پرۆگرامــی ناســینەوەی پــێش وەخت:

وەك پێشوتر ئاماژەمان پێدا بریتین لەبـەکارهێنانی چـەند پشکنینێکی تایبـەت بەمەبەسـتی زوو دەسـت نیشـانکردن و ناسینەوەی شێرپەنجەکە، تەنانەت هەندێك جـار ئـەگونجێت پێش دەرکەوتنی نیشانەکان بێت. لەوانەش:

١- پشکنینی خۆیی.

٢- پشکنینی سەرجێگەیی (فحص سەریری).

٣- پشکنینی تاقیگەیی.

هەموو ئەمانە پێشوتر ئاماژەمان پێدان.

حەوتـــەم: ئەنجامـــدانی ڕاوێـــژکاری و پشـــکنینی بۆماوەیی:

زاناکـــان چـــەند بۆمـــاوە ماددەیـــەکیان دۆزییـــەوە کەلێپرســـراون لەســـەرهەڵدانی هەنـــدێك جـۆر لەشـــێرپەنجە

بەجۆرێك ٥-١٠٪ هەموو شێرپەنجەكان هۆكارەكانیان بۆماوەیەو دەتوانرێت پێش روودان و سەرهەڵدانیان بناسرێنەوە.

ئەم هەنگاوە گرنگە لەو كەسانەدا كەیەكێك لەباوانیان یان خزمە نزیكەكانیان دووچاری شێرپەنجە لەجۆرەكانی مەمك، كۆڵۆن، یاخود هێلكەدان بوون و دەتوانرێت پشكنینی بۆماوەیان بۆ ئەنجام بدرێت.

لەم بارەدا دەتوانرێت رێنمایی و هۆشیاری تەواو لەكەسی پسپۆڕەوە وەربگریت.

هەشتەم: وتووێژ لەگەڵ پسپۆڕەكەت بكە سەبارەت بەبەكارهێنانی ئەو ماددانەی كەبە دژە شێرپەنجە ئەژماردەكرێن:

بەكارهێنانی ماددەكان (دەستكرد یان سروشتی) بەرێگایەكی گرنگ ئەژمار دەكرێت لەرێگاگرتن لەسەرهەڵدانی شێرپەنجە. ئەم ماددانە لەشێوازی دەرمان، ڤیتامین یان هۆرمۆن دروست دەكرێن، لەو نموونانەش وەك:

– بەكارهێنانی ماددەی تامۆكسیفسن دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ڕێژەیەكی بەرچاو لەشێرپەنجەی مەمك.

– بەكارهێنانی ماددەی نساید (NSAID) (ماددەی دژە هەوكردنی ناستیرۆیدی) وەك ئەسپرین، پایرۆكسیكان، سولینداك بەتەنها یان لەگەڵ ماددەی تردا بەكاربهێنرێت بۆ ڕێگەگرتن لەشێرپەنجەی كۆڵۆن، سورێنچك، میزڵدان.

هەروەها بەكارهێنانی ماددەی كالسیۆم (بەشێوەی ڕاستەوخۆ لەشێوەی حەبدا) یان بەشێوەیەكی ناڕاستەوخۆ لەڕێگای بەرهەمی شیرەمەنی كەم چەوری دەبێتە هۆكاری كەمكردنەوەی چانسی توشبوون بەشێرپەنجەی كۆڵۆن.

– بەكارهێنانی ماددەی ریتۆنۆیدس (بەهەردوو شێوەی دەستكرد و سروشتییەوە) كەپەیوەندی هەیە بەڤیتامین ئەی (Vit-A) دەبێتە هۆكارێكی كاریگەر بۆ كەمكردنەوەی چانسی توشبوون بەشێرپەنجەی ملی منداڵدان، سییەكان، بۆشایی ناودەم لەگەڵ میزڵدان.

یارمەتیدانی کەسانی توشبوو بەشێرپەنجە

لەگەڵ پێشکەوتنەکانی دونیای زانستی و پزیشکیدا رۆژ بەڕۆژ هیوای چارەسەری کۆتایی زیاتر دەبێت و نزیکتر دەبێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێك لەشێرپەنجەکان لەئێستادا دەتوانرێت چارەسەربکرێن و کۆنترۆڵ بکرێن بەتایبەتی لەو حاڵەتانەدا کەزوو دەست نیشان دەکرێن و دەناسرێنەوە.

ئەوەی گرنگە ئاماژەی پێ بدرێت بریتییە لەشێوازی هەڵسوکەوتکردن و یارمەتیدانی کەسانی توشبوو بەشێرپەنجە لەلایەن کەس و کارەوە بەتایبەتی و کۆمەڵگەوە بەگشتی. لێرەوە چەند رێنماییەك ئاماژە پێ دەدەین، لەوانە:

١- لەگەڵ کەسەکە بە: واتە لێی دوور مەکەوەرەوەو هەمیشە نزیك بە لێی چونکە لەم کاتەدا زیاتر لەهەموو کاتێکی تر پێویستی بەکەسەکانی هەیە.

٢- دەستگرتنی کەسەکە: مانەوە لەگەڵ کەسەکە ئێجگار گرنگەو کاریگەری لەقسەو وشەکان زیاتر دەبێت.

٣- رێگە بدە قسەبکات و سەرنجەکانی دەرببڕێت: ئەگەر کەسەکە ویستی لەسەر نەخۆشی شێرپەنجەکەی قسەت بۆبکات ئەوا رێگەی پێبدەو پێویستە ئاسایش بێت بەلاتەوە ئەگەر لەڕووی دەروونی و سۆزەوە نەگەتیڤ بێت و هەست بەبێ هیوایی بکات.

٤- هەندێك پێشنیاری تایبەتی بخەرە بەردەم بۆ ئەنجامدانیان: لەوانە چوونە دەرەوەو ئەنجامدانی کاری خوێندن، چوون بۆ بازاڕ یان دانیشتن یان هەر جۆرە کارێکی تری گونجاو.

٥- یارمەتیدانی خێزانی نەخۆشەکە: خێزانی کەسی توشبوو دوچاری گرفتی جۆربەجۆری زۆر دەبن، لێرەوە پێویستی هاوکاری و هاریکاری جۆربەجۆری ماددی و مەعنەوی و لاشەیی بکرێن.

٦- لاوازییەکانی کەسەکە رەچاو بکە: دەتوانرێت هاوبەشی کەسەکە بکەیت بۆ ئەنجامدانی چەند چالاکییەکی لاشەیی و راهێنان بەڵام بەرەچاوکردنی ئەگەری زوو ماندوبوون یان نەتوانینی ئەنجامدانی کارەکە لەلایەن کەسەکەوە.

٧- هەمیشە هیوا بەخش بە: کارێکی گرنگە هەمیشە مژدەبەخش و هاندەرو هیوابەخش بیت بۆ کەسانی توشبوو تەنانەت ئەگەر حاڵەتەکەش زۆر گران و مەترسیدار بێت.

پێڕست

سەنتەری هۆشیاری تەندروستی

Health Awareness &Education Center

سەنتەری هۆشیاری تەندروستی سەنتەرێکی تایبەتی فەرمی سەربە زنجیرەکۆمپانیکانی کەپرە و کار لەسەر هۆشیارکردنەوەی بواری تەندروستی و فێرکردن دەکات لەرێگەی هۆکارەکانی وەك بینراو و بیستراو و خوێنراو و هەروەها ئەنجامدانی خولی ڕاهێنان و کۆڕ و سیمینار و ئەنجامدانی توێژینەوە (واتە ئەنجامدانی توێژینەوە بەهەموو قۆناغەکانیەوە بەڕێگەیەکی زانستی) لەم بوارەدا.

بۆ ئەم مەبەستە سەنتەرەکەمان ئامادەی هاوکاری یە لەبواری کارکردنیدا لەگەڵ هەموو دەزگا حکومی و ناحکومیـیە پەیوەندارەکان بە ڕێکخراوە ناوخۆیی و نێونەتەوەیەکانیشەوە بۆ ئەنجامدانی کاری هاوبەش بۆ گەشتن بە ئامانجی هاوبەش.

مۆبایل: ۰۷۷۱۱٥۲٥٤۰۲ - ۰۷۷۰۱۹۱٤۱۲۷
ئیمەیل: haecenter@gmail.com ،
Dr.hawramane@gmail.com
ناونیشان: سلێمانی-شەقامی گۆران(نوورزی)- تەنیشت گۆڕەپانی پاسەکانی ڕزگاری-
تەلاری نوێی پزیشکان - ناو دەرمانخانەی یادگار

ئامادەکار لە چەند دێڕێکدا

– د.فتاح حمەرحیم (ناسراو بە د.عبدالفتاح حمەرحیم هەورامی).

سالّی ۱۹۷۹ لەشارۆچکەی تەوێڵەی ناوچەی هەورامان لەدایکبووە.

– دانیشتووی شاری سلێمانیە و خێزاندارە و کچێکی هەیە.

– سالّی ۲۰۰٥ کۆلیژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی تەواوکردوە و سالّی ۲۰۰۹ ماستەری لەهەمان کۆلیژ تەواوکردوە، ئێستاش خوێندکاری بۆردی قۆناغی سێیەمە لە پزیشکی کۆمەلّ.

– بەشداری چەندین کۆنفرانسی ناوخۆیی و نێونەتەوەیی کردوە لەناوەوە و دەرەوەی ولاّت.

- چەندین بەرهەمی جۆربەجۆری هەیە.
- لێپرسراو و بەڕێوبەری سەنتەری هۆشیاری تەندروستیە.

مۆبایل: ٠٧٧٠١٩١٤١٢٧

Dr-hawramane@yahoo.com
Dr.hawramane@gmail.com

هۆشیاربوونت
مایەی تەندروست بوونتە

شێرپەنجە..

بەیەکێك لەنەخۆشییە بەربڵاوەکانی سەردەم ئەژماردەکرێت و زۆربەی جۆرەکانی پەیوەندی بەشێوازی ژیان و هەڵسوکەوتی مرۆڤەکانەوە هەیە، لێرەشەوە دەتوانرێت لەڕێگەی بوونی زانیاری پێویست خۆمان بپارێزین لە توشبوون بەزۆرێك لەجۆرەکانی ئەم نەخۆشییە، هەروەها زووناسینەوەی دەبێتە یارمەتیدەرێکی گرنگ بۆ کۆنترۆڵ و چارەسەرکردنی.

مەبەستی سەرەکی ئەم نامیلکەیە بۆ ئاشناکردن و هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵگەیە سەبارەت بە چەند لایەنێکی گرنگی ئەم نەخۆشییە، لەوانە:

- پێناسەکەی
- جۆرەکانی
- هۆکارەکانی
- شێوازی دەستنیشانکردنی
- چارەسەرکردنی
- خۆپاراستن لێی

Ara association for scientific research
جمعية آرا للبحوث والدراسات العلمية
2004

سەنتەری هۆشیاری تەندروستی

کۆمەڵەی ئارا بۆ توێژینەوەی زانستی